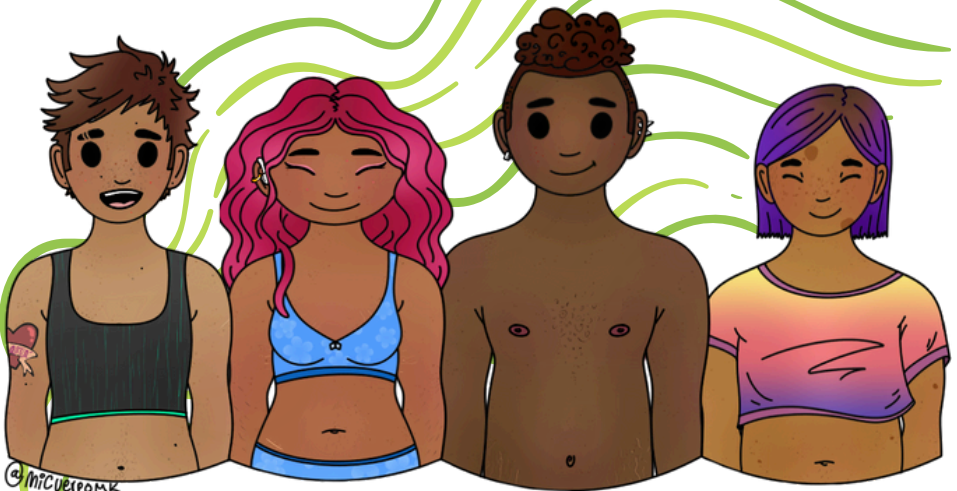


Explorando la sexualidad  
Mapa #1

# Anatomía



# Índice

¿Anatomía? \_\_\_\_\_ 3

Higiene \_\_\_\_\_ 6

El pene y los testículos \_\_\_\_\_ 8

Vagina y vulva \_\_\_\_\_ 15

Anatomía no-binaria \_\_\_\_\_ 20

Pechos y pezones \_\_\_\_\_ 24

Arte sobre piel \_\_\_\_\_ 26

# ¿Anatomía?

La anatomía son todas las partes del cuerpo.

Este mapa se centra en los cambios corporales durante la pubertad. Abordaremos temas como:

- El desarrollo del pene y los testículos,
- La anatomía de la vulva y la vagina,
- La diversidad de los cuerpos no-binarios, y
- La evolución de los pechos y pezones.

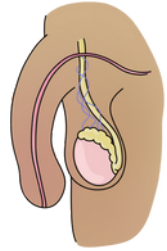
¡Sigue leyendo y aprende sobre tu cuerpo!



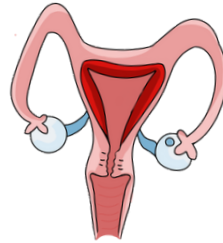
# Cambios corporales en la pubertad

La pubertad, de los 9 a los 15 años, es cuando desarrollamos características sexuales secundarias.

El cerebro estimula ovarios y testículos para producir hormonas como testosterona, progesterona y estrógeno en diferentes cantidades.



Este proceso es diferente en cada cuerpo.



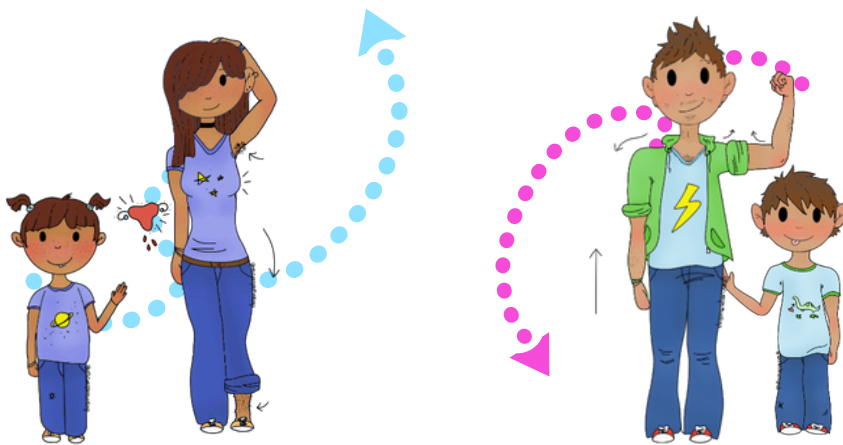
Hay cambios que le ocurren a todos los sexos, como el crecimiento del vello púbico y vello en las axilas, brotes de acné,

el vello en las piernas y los brazos se oscurecen, se da el mal olor en las axilas, y puede haber dolor a medida que el cuerpo crece.

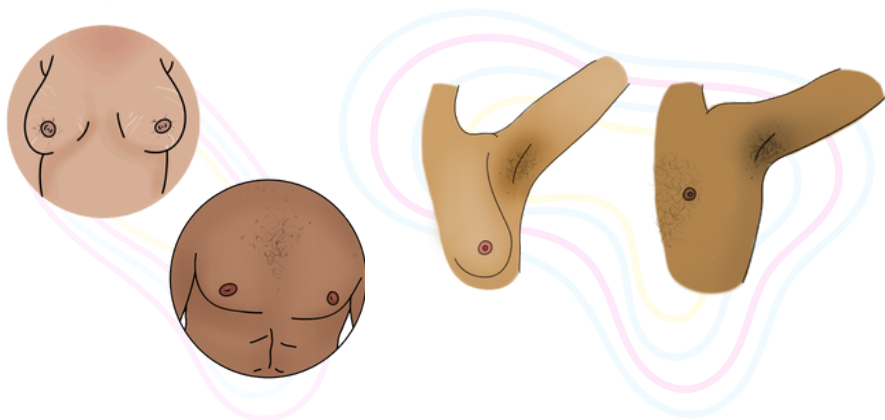




Los cambios en personas asignadas al sexo femenino incluyen el desarrollo de senos, la primera menstruación, ensanchamiento de caderas, cambios en labios menores, aumento de peso y vello alrededor de la areola.



Los cambios en personas asignadas al sexo masculino incluyen el crecimiento del pene y los testículos, producción de semen, ensanchamiento de hombros, vello facial y en el pecho.

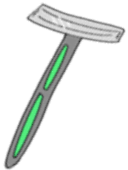
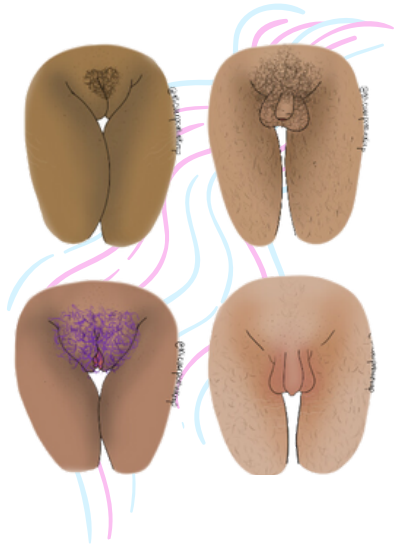


# Higiene

¿Hay productos que son muy necesarios?

Cuando entramos a la adolescencia comienza a crecer vello donde antes no teníamos y se hace cada vez más grueso.

Quizás no te gusten o te parezcan incómodos, pero los vellitos están ahí para proteger nuestra piel contra bacterias, polvo, altas temperaturas, el roce con la ropa y durante las relaciones sexuales.



Depilar el vello es decisión personal.

Métodos como rasuradoras, ceras y láser son comunes, pero debemos ser cuidadosos en áreas sensibles como axilas, ingle, pubis, piernas y cara para evitar irritaciones.

Aunque si quieres mantener tus vellos  
¡Esta bien!

Debe desaparecer la idea de que  
son antihigiénicos o que son feos.  
O esa mala idea de que sólo los  
hombres pueden tener pelos.



¡También los hombres pueden depilarse!  
¡Es tú decisión como quieres lucir, pero cuídate!

## Piel oscura en las axilas y en la ingle

Es normal que algunas áreas como las ingles se  
oscurezcan debido a la reacción de las hormonas en  
la melanina. También puede oscurecerse si la  
depilamos, ya que la piel en esa zona es muy sensible.



Existen muchas recetas caseras  
y productos en el mercado para  
aclerar la piel...

¡Debes tener cuidado! muchas  
veces son químicos muy fuertes  
que nos pueden causar  
problemas.

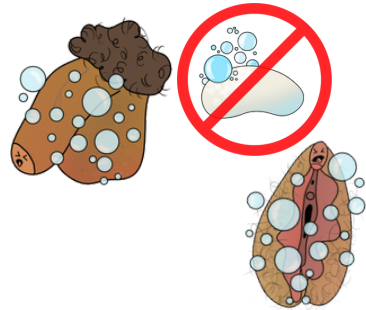
¿Es realmente necesario aclararnos la piel?



# Nuestros genitales y su higiene

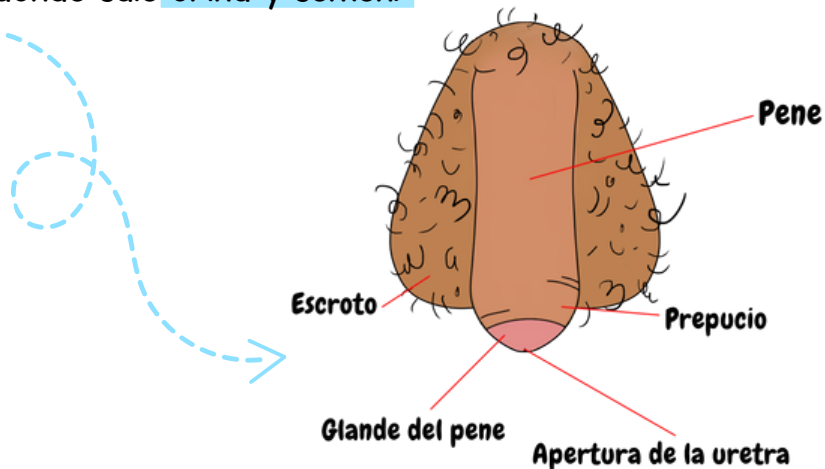
Tanto el pene como la vagina tienen secreciones para mantenerse limpios, húmedos y libres de bacterias.

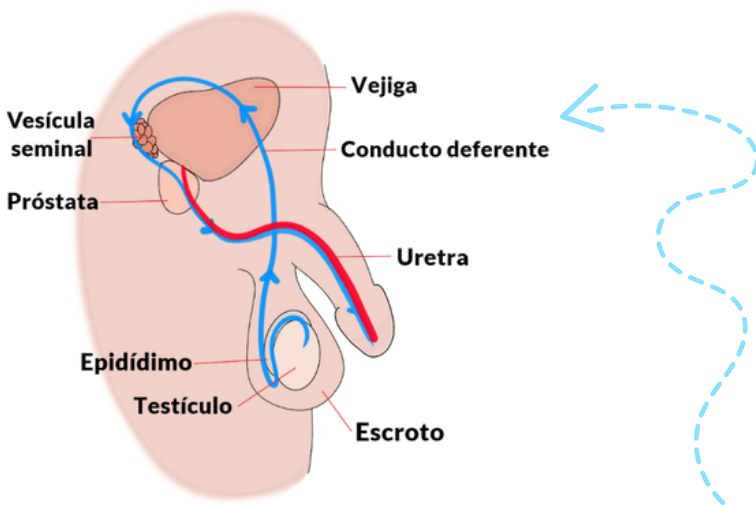
Esto es normal y no debemos combatirlo con jabones íntimos ya que nos altera el PH y puede ocasionarnos infecciones.



## El pene y los testículos

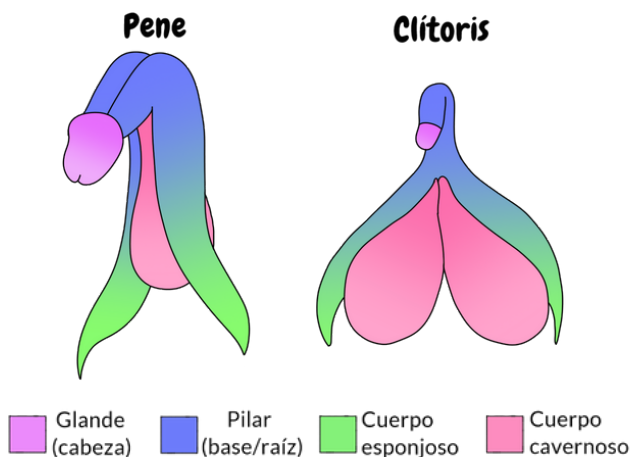
Los genitales masculinos incluyen el escroto, que protege los testículos, el prepucio que cubre el pene, y el glande con la apertura de la uretra, por donde sale **orina y semen**.



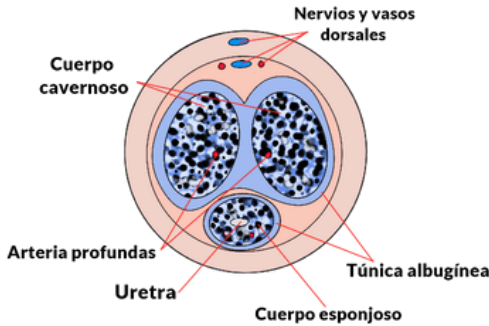


Los espermatozoides se producen en los testículos, maduran en el epidídimo, y durante la eyaculación viajan a través del conducto deferente donde se mezclan con el semen en la vesícula seminal y la próstata, saliendo por la uretra.

El pene es aún más interesante por dentro, se desarrolla a partir de un órgano parecido al clítoris.



y se compone de 3 tubos: La túnica albugínea (tejido eréctil), el cuerpo cavernoso y el cuerpo cavernoso.



## ¿Se puede romper el pene!?

El pene no tiene músculo pero si se puede “fracturar” la túnica albugínea.

Esta “fractura” o desgarro ocurre cuando el pene esta erecto y se aplica fuerza excesiva, ya sea durante la masturbación, el sexo, o alguna actividad deportiva.



Generalmente se escucha un chasquido al momento del golpe..

Es vital acudir a urgencias para esta lesión para prevenir daños permanentes.

# La erección

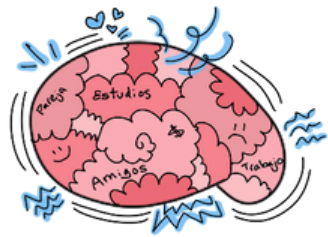
Una erección ocurre cuando el pene se llena de sangre y se vuelve rígido para facilitar la penetración, pero no siempre es causada por excitación ni es deseada en todas las ocasiones.



Las **erecciones no deseadas** son más comunes en adolescentes y jóvenes, y va disminuyendo con tiempo. Sin embargo, la erección matutina es normal a cualquier edad y es saludable.

La **erección nocturna** es el resultado de la relajación de los cuerpos cavernosos durante el sueño, no siempre es provocada por sueños eróticos. Su ausencia puede estar relacionada con problemas como apnea del sueño, estrés, falta de sueño, ronquidos o sobrepeso.

Mantener una erección requiere coordinación entre hormonas, sangre, sistema nervioso y mente.

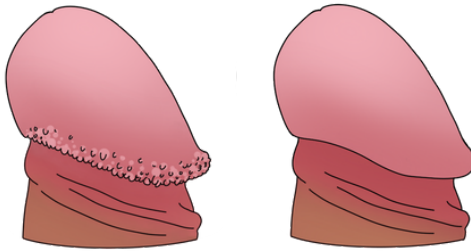


El estrés, cansancio, falta de conexión con la pareja y diversas enfermedades físicas y psicológicas pueden afectarla.

Si las erecciones te causan molestias, consulta a un profesional de medicina.

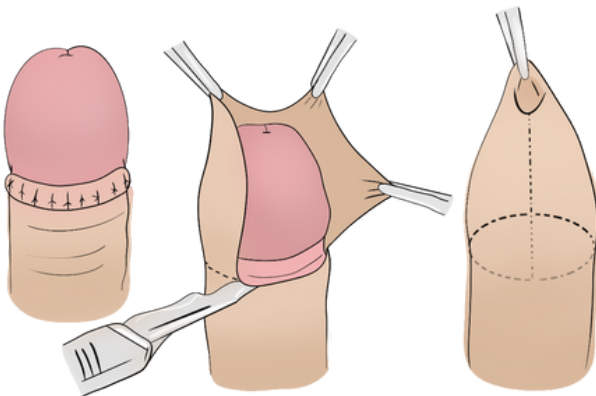
## Variaciones

El pene, escroto y prepucio presentan muchas variaciones en tamaño, color y forma, como las pápulas perladas en el glande, que son benignas. Algunos hombres tienen penes más curvos, lo cual es normal si no afecta la función ni la sensación.



## La circuncisión

Es un procedimiento en el que se remueve el prepucio y no es necesaria a menos que el prepucio cause problemas como la fimosis, que puede causar dolor y dificultad para bajar el prepucio.





# Higiene

Es importante poder bajar el prepucio para una higiene adecuada con agua. La falta de higiene puede llevar a la formación de esmegma, una secreción blancuzca que puede causar mal olor, irritación e infecciones.

Si es difícil o doloroso bajar el prepucio, es mejor no forzarlo y buscar ayuda de un profesional de medicina.



# Tamaño



El tamaño promedio en Colombia de un pene erecto es entre 14cm-17cm, pero ¿realmente importa el tamaño?

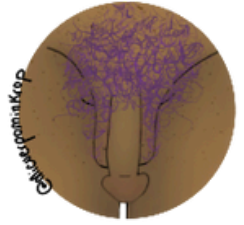


El "Punto G" en mujeres (clítoris) y en hombres (próstata), está a tan solo un dedo, aprox. 8cm, entonces todos esos centímetros son de más.

Estudios han encontrado que, más que el tamaño, lo que realmente importa es la comodidad, confianza, y comunicación con la pareja.

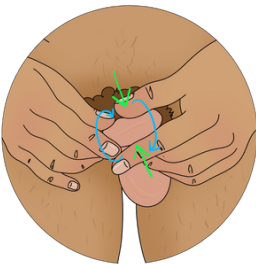
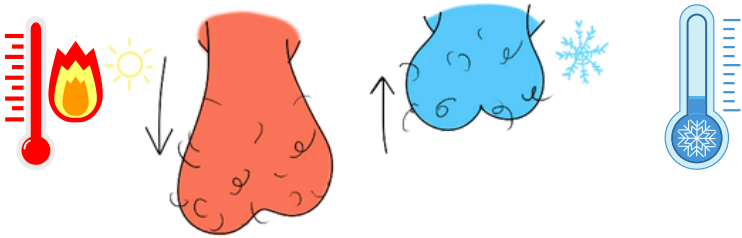


Si estos elementos faltan, no importa qué tan grande sea el pene, no va a ser una experiencia realmente placentera.



## Testículos

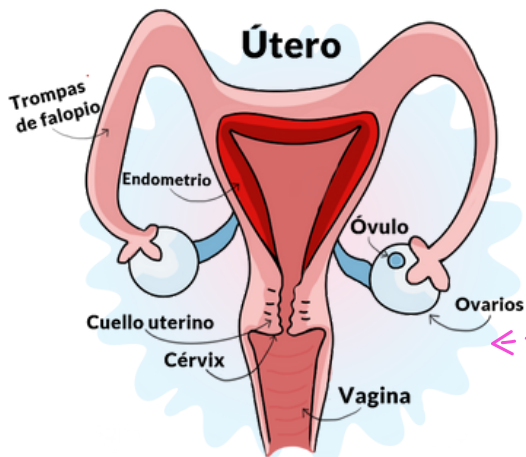
Los testículos se acercan o se alejan del cuerpo para mantener una temperatura ideal para los espermatozoides. Un testículo se encuentra más bajo con el mismo propósito.



Es importante revisar de vez en cuando los testículos, notando cambios en tamaño, forma o protuberancias para prevenir el cáncer testicular

# Vagina y vulva

La vagina es la parte interna que conecta la vulva con el útero y el resto del sistema reproductor.



La vagina es elástica y puede estirarse y encogerse.

Es un mito que la actividad sexual afecte permanentemente su tamaño o que el pene le dé forma.

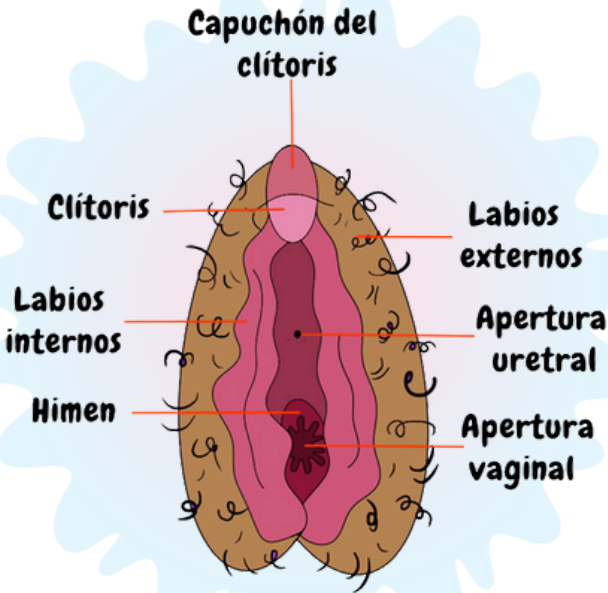


Tampoco se puede "perder" un objeto en ella, por ejemplo, un tampón. La vagina no es infinita, se conecta con el cuello uterino, y este no permite que pase nada al útero, excepto espermatozoides.

Otro dato curioso es que la vagina puede lubricarse, inclusive cuando no hay excitación.

# La vulva

La vulva es la parte exterior de los genitales que podemos ver fácilmente.



En ambos lados de la apertura vaginal se encuentran las glándulas de Bartolino, que secretan líquido lubricante cuando hay excitación.

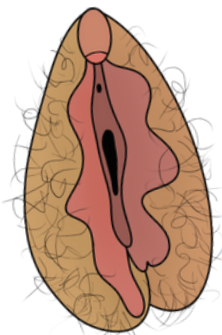
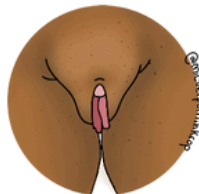
Las glándulas de Skene, cerca del orificio uretral, liberan fluido durante la eyaculación. Pueden desarrollar abscesos y quistes dolorosos que requieren atención médica.

# Los labios



Están los labios exteriores, que son color similar al resto de la piel y les crece vello púbico.

También están los labios interiores, estos generalmente son de un color distinto al resto de la piel.



Los labios son muy sensibles y generan placer al acariciar. Ambos labios vienen de distintos colores, tamaños, y formas.

Tener los labios interiores más largos que los exteriores NO indica que la persona tiene o ha sido muy activa sexualmente, simplemente son variaciones de cada quién.



# El himen

El himen cubre parcialmente la entrada de la vagina, permitiendo el paso de la sangre menstrual, flujo vaginal y la inserción de objetos como una copa menstrual, un tampón o un par de dedos.

Es una membrana elástica, como una moñita, y puede tener uno o varios hoyitos.



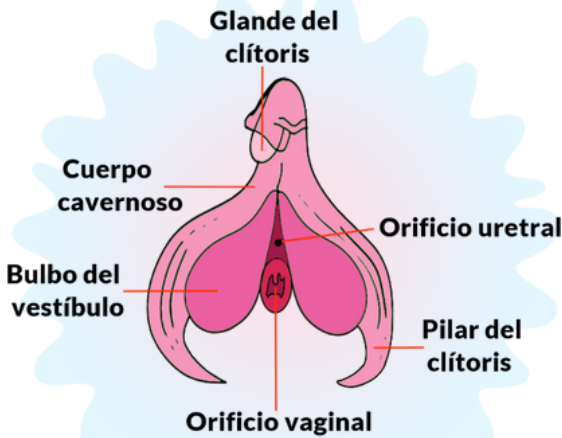
Culturalmente, el himen se ha utilizado como símbolo de virginidad y control de la sexualidad femenina. Pero, no hay forma de determinar si alguien ha iniciado su vida sexual basándose en el himen.

El himen no es como un sello que se rompe al tener relaciones sexuales; puede rasgarse por diversas razones como falta de lubricación.



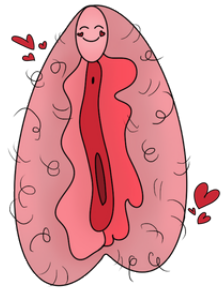
# EL clítoris

El clítoris también ha sido un órgano malentendido. Es más grande y complejo de lo que parece.

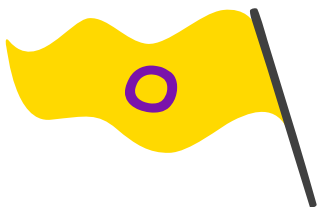


El clítoris tiene una parte visible, el "botón" o glándula, y el resto es interno. Tiene más de 8,000 terminaciones nerviosas y es el único órgano exclusivamente para el placer, con más nervios que el pene.

Se llena de sangre y se hincha con la excitación, similar al pene. El famoso "Punto G" es el clítoris que se puede estimular desde la vagina, aunque la sensibilidad varía entre personas.



## Anatomía no-binaria



El sexo, al igual que el género, no es simplemente masculino o femenino; también puede estar en un espectro.

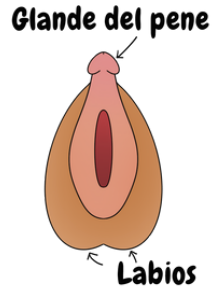
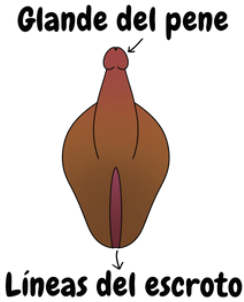
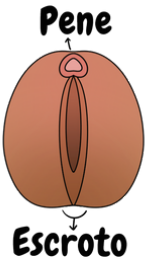
Las personas intersexuales nacen con variaciones anatómicas, como genitales, niveles hormonales, patrones cromosómicos y gónadas, que no se ajustan a las definiciones típicas de masculino o femenino.



Por ejemplo, una persona puede tener genitales típicamente femeninos por fuera, pero testículos en lugar de útero por dentro, además de variaciones en cromosomas o niveles hormonales.



Algunas personas pueden nacer con genitales que parecen estar en un estado intermedio entre los típicamente masculinos o femeninos.



Alrededor del 1.7% de la población mundial son intersexuales. Algunas personas son identificadas al nacer, pero otras lo descubren durante la pubertad o más tarde.

Es importante aclarar que no hace falta cirugías para "arreglar" los genitales. No se arregla lo que no está mal.

A menudo se confunde con ser "hermafrodita", pero es incorrecto.



Hay algunos animales, como caracoles y cangrejos, que tienen la capacidad de cambiar de sexo si hace falta o pueden quedar en embarazo por sí solos. Las personas intersexuales NO pueden hacer esto.

# Persona trans



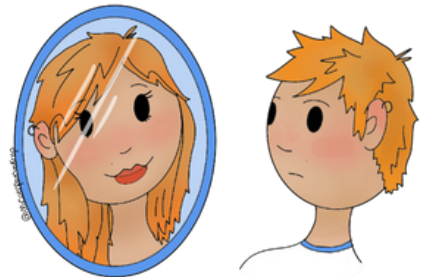
Es una persona que no se identifica con el género y/o sexo asignado al nacer.

Estas personas pueden usar un tratamiento hormonal y/o cirugías como parte de la transformación para modificar su anatomía, pero es decisión personal si hacerlo o no.



# Disforia de género

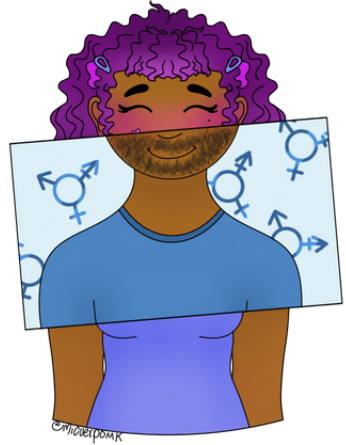
Es un conflicto fuerte y persistente entre el género asignado y el género con el que se identifica una persona.



Cada persona la vive de forma diferente, pero puede asociarse con la ansiedad, depresión, irritabilidad y a menudo deseos de vivir con un género diferente al asignado al nacer.

Algunas personas trans pueden vivir disforia de género, pero no necesariamente todas.

Es recomendable buscar ayuda de un profesional de psicología para cuidar de nuestra salud mental y así vivir una vida plena con el género que nos haga sentir con más comodidad.



## Afirmar tu género

No hay una manera correcta o incorrecta de afirmar nuestro género, el camino es diferente para cada persona.

Para afirmar tu género socialmente, puedes empezar con cambiar tu nombre y/o pronombres (ele/elle, ella, él) a ver cómo te sientes.



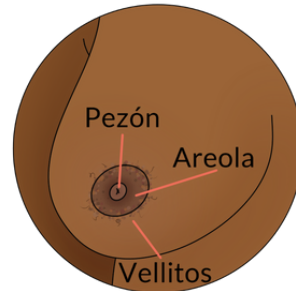
Tómalo a tu ritmo - afirmar tu género socialmente es completamente reversible y no necesitas ayuda legal o de médicos.



Conectar con comunidades físicas o virtuales de personas que atraviesan experiencias similares puede ayudarte a afirmar tu género y encontrar apoyo emocional.

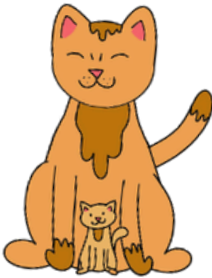
# Pechos y pezones

El pecho es el área alrededor del pezón y la areola que tiene tejido mamario.



## ¿Para qué son?

Desde la biología, las personas que nacen en cuerpo femenino tienen pezones con el propósito de amamantar un bebé.



Las personas que nacen en cuerpo masculino tienen pezones porque todos los mamíferos se desarrollan primero con el cromosoma X, luego el Y entra en juego y desarrolla las características del sexo masculino.

## Pechos

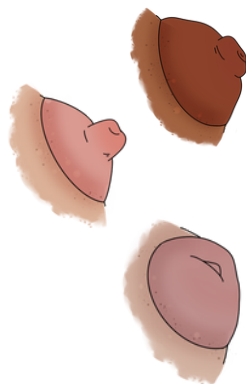
Todas las personas tenemos tejido mamario. La diferencia es que las mamas de las personas en cuerpo masculino no se desarrollan completamente.



El tamaño y la forma de los pechos en todos puede variar dependiendo de las hormonas, la grasa corporal, bajar y subir de peso, amamantar, ejercicio, entre otros... También es muy normal tener estrías en los pechos.

## Variaciones

Los pezones vienen en diferentes colores y formas, pueden ser invertidos o tener variaciones entre sí. Algunas personas tienen un tercer pezón adicional, que no representa ningún peligro.



## Cuidados

El cáncer de seno puede afectar a cualquier persona. Es importante realizar un autoexamen mensual para detectar cambios, masas o secreciones en los pechos y genitales, sin importar el sexo o género.



La Enfermedad de Paget del seno causa costras, enrojecimiento y a veces secreciones en el pezón.

Es vital estar alerta a cambios en el cuerpo y consultar con un profesional ante cualquier anomalía.

# Arte sobre piel

La piel cumple funciones biológicas y sensoriales, protege y regula la temperatura corporal. Las marcas en la piel reflejan nuestras experiencias; es importante reconocerlas y aceptarlas como parte de ti.

**Estrías:** pueden ser blancas a grisáceas o rojas a moradas, causadas por embarazo, aumento de peso, desarrollo en la adolescencia, medicamentos o crecimiento rápido de músculos.



La despigmentación que deja a su paso es como el rastro de las olas del mar sobre la arena.



**Cicatrices:** Es la cura que fabrica nuestro cuerpo ante una herida, cortadura, raspón, quemadura... o una lesión cutánea como: cirugía, corte, acné, entre otras.

Están relacionadas con nuestras historias de vida.

Dentro de los estereotipos de belleza tener cicatrices está mal visto, pero estéticamente nuestro cuerpo no tiene parámetros de lo bello.



**Acné:** Es causado por la acumulación de grasa y células muertas en los poros, por ello, la importancia de lavar el rostro cada día, preferiblemente en las noches. Está presente en zonas como: la cara, el pecho, la parte superior de la espalda, los hombros, entre otras partes del cuerpo.

Para algunos puede llegar a ser doloroso. Se aconseja tener consulta médica y no intentar curas caseras que te pueden lastimar.



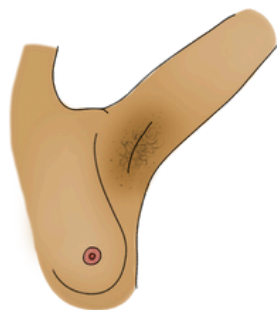
**“Manchas”:** Las manchas blancas se dan por despigmentación o células muertas atrapadas en las capas de la piel. Pueden ser causadas por el sol, hongos, enfermedades cutáneas, vitiligo, entre otras...



Las manchas oscuras son comunes y pueden surgir por hiperpigmentación, a menudo agravadas por el sol o el embarazo, y también después de curar heridas como quemaduras, cortes o acné.

**Vello facial:** El vello busca proteger nuestros orificios, por eso es normal tener cejas, pestañas, vello en tus fosas nasales y arriba del labio. Las patillas también están ahí para protegernos.

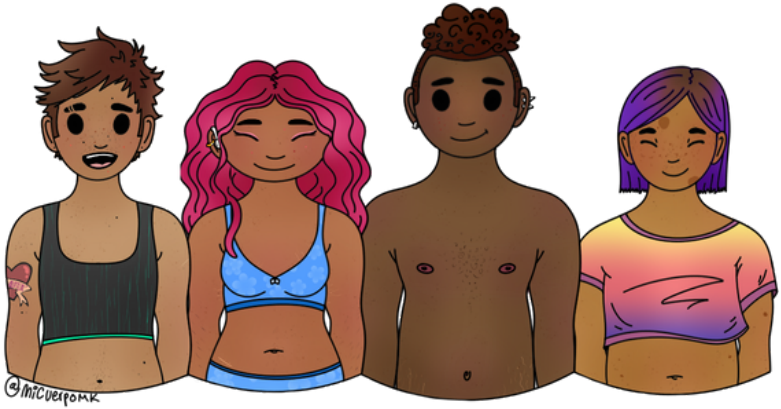
Hay algunas mujeres que tienen vello más oscuro y grueso. Esto puede ser por causas genéticas, o por alguna afectación hormonal, como el síndrome del ovario poliquístico.



Sea cual sea la causa, es normal, y decisión de cada quien, si desea quedarse con sus vellos, o removerlos.



# Anatomía



Texto: Salka Wollesen Breum, Leonor Elizondo  
Chavero y Shanon Joerns  
Ilustración: Shanon Joerns



Mi Cuerpo MK



micuerpomk



micuerpomk



micuerpomk.com



Mi Cuerpo ConSentido